GIMNASTICĂ

Un concurs cu multe învăţăminte pentru tinerii noştri gimnaşti

Turneul internaţional de gimnastică care a avut loc — acum cîtva timp — la Berlin, a constituit pentru tinerii noştri gimnaşti un examen dificil. La acest turneu au participat gimnaşti şi gimnaste din U.R.S.S., R.P.U., R.P.P. R.D.G. iar din partea ţării noastre Cezar Cernuşca, Tiberiu Drumuş, Emilia Scorţea-Panait şi Ana Mărgineanu. Tinerii noştri sportivi au avut de înfruntat adversari cu mai multă experienţă în concursuri internaţionale.

Gimnaştii noştri, concurînd alături de sportivi consacraţi au putut să înveţe, au putut să-şi dea seama de posibilităţile lor, precum şi de lipsurile existente în pregătire.

Analizînd nivelul concursului la băieţi şi comportarea participanţilor trebuie să remarcăm din capul locului excepţionala evoluţie a tinerilor gimnaşti sovietici, care — deşi au avut adversari puternici, au reuşit să se claseze pe primele locuri la majoritatea aparatelor şi, în mod firesc, şi la individual compus. Deosebit de valoroase au fost exerciţiile la cal cu mînere, bară şi inele ale gimnastului Iurii Makurin, care a lucrat cu multă uşurinţă şi cu o ţinută ireproşabilă. Nu s-a lăsat mai prejos nici compatriotul său Matveev care, de asemenea, a avut o comportare omogenă la toate aparatele. Pe lîngă gimnaştii sovietici, o impresie bună a lăsat concurentul maghiar Lajos Varga. Dintre gimnaştii R.D. Germane merită de a fi scoasă în evidenţă comportarea lui Nachtigal, Drescher şi Friedrich. Ei au lucrat cu o ţinută bună şi au dovedit constanţă la toate aparatele.

In acest concurs, reprezentantul nostru Cezar Cernuşca s-a dovedit a fi un gimnast care într-un timp destul de scurt se va impune atît prin execuţia tehnică cît şi prin greutatea exerciţiilor. La Berlin a lăsat o impresie bună, în special, la calul cu mînere (a obţinut locul III) la bară şi sol. Din cauza lipsei de forţă suficientă nu a reuşit însă să concureze la aceeaşi valoare la inele şi paralele. Tiberiu Drumuş a luat un start bun în concurs, obţinînd la calul cu mînere un rezultat bun; la celelalte aparate pregătirea lui a fost insuficientă faţă de cea a adversarilor săi.

Cele văzute în acest concurs au dat posibilitatea tinerilor noştri gimnaşti să se convingă că fără ţinuta şi mai ales forţa necesară exerciţiilor la inele ca şi la celelalte aparate, nu vor putea face faţă cerinţelor gimnasticii moderne. Trebuie să atragem atenţia şi asupra exerciţiilor la sol. In toate exerciţiile au predominat torentele acrobatice de mare dificultate. Este suficient să amintim doar exerciţiul gimnastului sovietic Iurii Makurin, care a avut în exerciţiu salt planşat cu întoarcere de 360 grade.

In concursul feminin cea mai bună comportare a avut-o gimnasta Uta Starke din R.D.G., care a lucrat excepţional, cu amplitudine şi multă expresivitate. O impresie foarte bună au lăsat şi colegele ei de echipă Sonntag şi Schiner, precum şi cunoscutele gimnaste ale R.P.U. Aniko Ducza şi Judit Füle. Gimnastele poloneze au impresionat printr-o ţinută bună şi expresivitate, însă valoarea exerciţiilor lor nu s-a ridicat la nivelul concursului. Gimnastele sovietice Mardovina şi Şverţelova au luat un start bun şi se întrezărea victoria lor în clasamentul general. Mardovina însă a ratat exerciţiul la bîrnă şi paralele şi a trebuit să se mulţumească cu ultimul loc. Despre Şverţelova putem afirma că este o gimnastă dotată cu foarte multe calităţi şi avem convingerea că în scurt timp va apare pe arena internaţională ca o gimnastă demnă de prestigiul gimnasticii sovietice.

Emilia Scorţea-Panait nu s-a putut ridica la nivelul acestui concurs, totuşi locul VIII ocupat de ea la individual compus este un rezultat care ne face să avem încredere în posibilităţile ei. In mod deosebit s-a manifestat la ea lipsa experienţei de concurs, din care cauză a muncit foarte reţinută şi fără expresivitate. Ana Mărgineanu şi-a făcut debutul în concursuri internaţionale. Cu toate că nu a reuşit să se claseze printre primele gimnaste, evoluţia ei a plăcut pentru că a lucrat dinamic şi cu multă hotărîre. Se resimte lipsa de mobilitate şi în mod deosebit insuficienta sa pregătire artistică.

Aceste sumare constatări după concursul de la Berlin pot constitui un îndrumar pentru gimnaştii şi antrenorii noştri în vederea pregătirii lor pentru confruntările internaţionale ce vor urma.

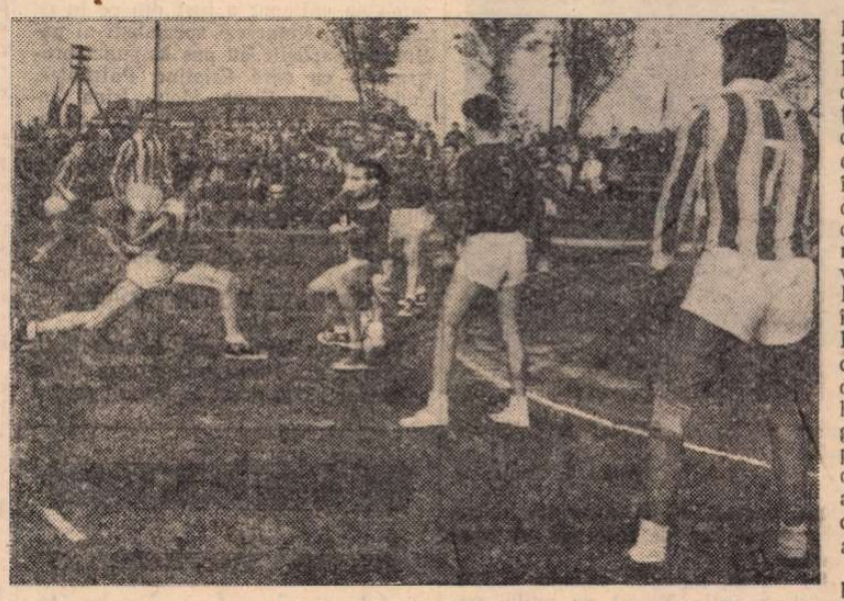
FRANCISC LÖVI
secretar general al F.R.G.

HANDBAL

La încheierea primei părţi a campionatelor de handbal în 7

Cum este înţeleasă problema creşterii şi promovării elementelor tinere

Ne ocupam într-un articol precedent de unele probleme ridicate de desfăşurarea jocurilor din prima parte a campionatelor republicane de handbal în 7. Criticînd atunci o serie de aspecte negative, manifestate în ceea ce priveşte programarea partidelor şi amenajarea terenurilor de handbal în 7, precizam că şi în privinţa pregătirii echipelor, a creşterii cadrelor tinere — cu toate succesele înregistrate în unele centre — continuă să se manifeste o îngrijorătoare stagnare.



Fază din întîlnirea Rapid Bucureşti—Dinamo Bucureşti. Moser se pregăteşte să tragă la poartă.

Lucrul acesta a ieşit în mod deosebit în evidenţă în întrecerea formaţiilor feminine, unde apariţia unor tinere jucătoare cu mari posibilităţi de dezvoltare în viitor a fost sporadică. Principala cauză a acestei stări de lucruri o constituie orientarea greşită a majorităţii antrenorilor noştri care se ocupă, în primul rînd, de pregătirea formaţiei-tip, în vederea obţinerii rezultatelor imediate. Aşa se explică de ce echipe puternice cum sînt Rapid, Ştiinţa, Progresul — toate din Capitală — duc o mare lipsă de jucătoare tinere de rezervă, fiind obligate ca atunci cînd se descompletează formaţia, să apeleze la soluţii de moment, multe dintre ele deloc recomandabile. Spre exemplu, echipa Rapid Bucureşti a amînat un joc pentru că îi lipsea o singură jucătoare (Ana Starck), iar Progresul a fost nevoit să introducă în repriza secundă a meciului cu Record Mediaş pe Antoaneta Vasile, nerestabilită încă de pe urma unei intervenţii chirurgicale. Vedeţi dar pînă unde s-a ajuns atunci cînd problema creşterii elementelor tinere, prin alcătuirea unor echipe de junioare sau de rezerve a fost mult neglijată!

Firesc că nu numai antrenorii sînt principalii vinovaţi în această chestiune. Conducerile cluburilor şi asociaţiilor cu secţii fruntaşe de handbal sînt şi ele prea mult interesate în obţinerea unor rezultate, fără să aibă grijă ca munca antrenorilor respectivi să se desfăşoare şi în perspectivă, printr-o continuă preocupare pentru creşterea elementelor tinere. In privinţa felului greşit în care înţeleg soluţionarea acestei probleme unele conduceri ale cluburilor şi asociaţiilor sportive, semnificativ ni se pare faptul că se alcătuiesc echipe de rezerve sau se reîmprospătează primele garnituri prin aducerea unor jucători sau jucătoare din alte regiuni. Aşa se petrec lucrurile la Ştiinţa Craiova, Dinamo Bacău, Ştiinţa Petroşani (băieţi), Ştiinţa Timişoara (fete) etc. unde an de an sînt promovaţi jucători tineri, pregătiţi însă în altă parte.

De asemenea, nu este lipsit de importanţă să arătăm că antrenorii nu numai că nu sînt ajutaţi în munca lor, dar uneori sînt şi împiedicaţi de conducerile cluburilor sau asociaţiilor sportive să-şi ducă munca în cele mai bune condiţiuni. Astfel, conducerea clubului C.S.M.S. Iaşi l-a înlocuit pe antrenorul Paul Cercel, deoarece acesta încercase să introducă mai multă disciplină în rîndurile echipei, ceea ce nu prea a „convenit" jucătorilor şi în special lui Ion Tipu. Cu cine credeţi că l-a înlocuit conducerea C.S.M.S. Iaşi pe Paul Cercel? Cu nimeni altul decît cu... Ion Tipu. Rezultatul? Nu mult după aceea, Ion Tipu s-a comportat huliganic, bruscînd la un joc pe delegatul echipei adverse şi producînd pagube instalaţiilor terenului. Iată dar, cum „înţeleg" unele conduceri ale cluburilor şi asociaţiilor sportive cu secţii fruntaşe de handbal să-i ajute pe antrenori...

Pînă la reluarea activităţii în handbalul în 7 mai este timp suficient. Noi am ridicat aceste probleme tocmai în dorinţa ca ele să nu fie „uitate" de cei în cauză. Şi atunci cînd va începe returul celor două campionate de handbal în 7 sperăm că lucrurile se vor îndrepta.

CĂLIN ANTONESCU

SCRIMA

Etapa de zonă a campionatului republican

Azi şi mîine, în oraşele Sinaia şi Satu Mare, vor avea loc întrecerile de floretă bărbaţi — individual şi pe echipe — din cadrul etapei de zonă a campionatelor republicane de scrimă.

Finaliştii care vor fi desemnaţi cu această ocazie, se vor întîlni între 11—12 decembrie la Tg. Mureş, pentru a-şi disputa titlurile de campioni republicani.

POPICE

În vederea dublei întîlniri cu R. P. F. Iugoslavia

Au fost alcătuite loturile noastre republicane

După cum am anunţat, la 3 şi 4 decembrie, reprezentativele noastre vor întîlni puternicele formaţii ale R.P.F. Iugoslavia.

Colectivul de antrenori a definitivat, după un lung program de selecţionare, loturile republicane în vederea întîlnirilor cu popicarii din ţara vecină. Iată componenţa celor patru loturi republicane:

Senioare: Erica Arion (Buc.), Maria Stanca (Reşiţa), Tinca Balaban (Buc.), Aurelia Nicolaescu (Buc.), Ecaterina Ventzel (Constanţa), Margareta Szemany (Tg. Mureş), Ilona Nagy-Nemeth (Tg. Mureş), Elena Predeanu (Buc.). **Tineret:** Florica Andreescu (Buc.), Elena Lupescu (Buc.), Ioana Iordan (Buc.), Maria Gheorghe (Buc.), Crista Rezac (Buc.), Ileana Antal (Arad), Florica Biru (Constanţa), Elena Trandafir (Buc.). **Seniori:** Alexandru Andrei (Buc.), Gheorghe Măhărăscu (Ploieşti), Tiberiu Negru (Timişoara), Ladislau Gallo (Oradea), Ion Micoroiu (Reşiţa), Francisc Micola (Cluj), Petre Purje (Cîmpina), Gh. Andrei (Buc.), **Tineret:** Gh. Popescu (Craiova), Cristu Vînătoru (Ploieşti), Carol Zombori (Or. Stalin), Cornel Antonescu (Buc.), Dumitru Coteanu (Buc.), Gh. Rădulescu (Reşiţa), Artur Hinterlaiter (Tg. Mureş), Peter Burian (Baia Mare).

NATAŢIE

Despre unele probleme de instruire la înot

Prin participarea la o serie de concursuri internaţionale din ţară şi peste hotare, inclusiv Olimpiada de la Roma, prin discuţiile purtate cu o serie de antrenori şi sportivi străini şi consultînd diferite traduceri şi publicaţii de specialitate plus o îndelungată experienţă personală, am reuşit să ajung la unele concluzii pe care doresc să le supun discuţiei antrenorilor.

Sîntem cu toţii de acord că nataţia noastră a stagnat iar majoritatea rezultatelor înotătorilor noştri sînt cu mult sub valoarea performanţelor europene şi mondiale. Cauzele care au dus la această stare de lucruri sînt mai multe. In rîndurile care urmează voi căuta să mă limitez la cîteva aspecte ale metodicii antrenamentului.

Printre înotătorii noştri de performanţă sînt mulţi care au avut condiţii bune de pregătire şi care au muncit destul de serios, totuşi rezultatele au fost foarte slabe. Aceasta mă îndreptăţeşte să cred că munca de antrenament a fost greşită. Programele de instruire au fost făcute şablon, după nişte planuri de antrenament ale unor sportivi străini care s-au pregătit pentru Olimpiada de la Helsinki din 1952. Spre exemplu, luni se lua o distanţă de bază de 1600 sau 800 m şi se ajungea abia la sfîrşitul săptămînii la repetări de distanţă scurtă, iar în perioada competiţională distanţa de bază se micşora întrucîtva, dar principiul rămînea acelaşi. Repetările acestea au format înotătorilor noştri un ritm lent cu care nu puteau face faţă în concurs.

Marii performeri au frecvenţă mai mică decît înotătorii noştri, de unde putem trage concluzia că aceştia din urmă parcurg o distanţă prea mică dintr-o vîslire. Deci trebuie să ajungem ca la aceeaşi frecvenţă drumul parcurs de un înotător să fie mai mare; aşa de pildă, un înotător care din 40 de vîsliri înoată 50 m în 32 sec. trebuie să ajungă ca în acelaşi timp să înoate aceeaşi distanţă cu 38 sau 36 vîsliri. Cînd a reuşit acest lucru prin mărirea frecvenţei la 40 de vîsliri, cu care el era obişnuit, va parcurge aceeaşi distanţă într-un timp mai bun. Deci trebuie să se imprime unui înotător un maximum de randament la vîslire şi după aceea un maximum de frecvenţă cu care va obţine o mare viteză de înot.

Un bun randament la vîslire nu se poate obţine decît cu o tehnică foarte bună iar prin aceasta trebuie să înţelegem; 1) folosirea la maximum a traiectoriei vîslirii pentru o deplasare cît mai mare a corpului spre înainte; 2) eliminarea oscilaţiilor corpului în apă; 3) eliminarea la maximum a mişcărilor de frînare.

Frecvenţa mare la înot nu trebuie obţinută în detrimentul tehnicii. Spre exemplu: dacă luăm un înotător format care are un anumit tempo de înot şi realizează, să zicem 28 sec pe 50 m şi îi impunem să înoate aceeaşi distanţă cu un tempo mai mare decît este obişnuit, el va realiza, poate, acelaşi timp (dacă nu mai slab) cu o tehnică mai puţin corectă şi cu un consum de energie mai mare.

Imbinarea unei tehnice bune şi a unei frecvenţe ridicate nu se poate realiza decît într-un timp mai îndelungat cu o pregătire specială.

Asupra frecvenţei unui înotător, o mare influenţă o exercită repetările care se fac în cadrul antrenamentului. La noi există concepţia că rezistenţa unui înotător se formează prin repetările pe distanţe lungi şi medii. Repetările pe aceste distanţe formează unui înotător o rezistenţă generală de înot şi nicidecum o rezistenţă în regim de viteză necesară pentru un concurs. Repetările pe distanţe scurte se fac cu înotătorii noştri numai în preajma concursurilor, dar acestea sînt insuficiente pentru adaptarea organismului la viteze mari şi la menţinerea acestei viteze pe toată distanţa de concurs.

Dacă prin înot pe distanţă mică realizăm viteză şi dacă prin repetări multe pe distanţă mică realizăm rezistenţă în regim de viteză, ce rost mai au repetările pe distanţe mari? Prin repetări pe distanţă mică realizăm: **adaptarea organelor interne pentru o bună funcţionare în condiţiile unei viteze mari; formarea unei tehnici individuale bune, adecvate unui ritm susţinut; formarea ritmului în funcţie de calităţile înotătorului.** Deci, vom obţine o viteză mare fără de care un înotător nu poate obţine un rezultat bun. De exemplu, braseştii noştri în proba de 100 m „întorc" la 50 m cu 35 sau 36 sec. şi realizează pe suta de metri 1:15,0 sau 1:16,0 iar pe cincizeci de metri ei realizează acelaşi timp cu care „întorc" la proba de sută, adică 35—36 sec. Deci în prima parte a cursei ei au dat tot ce au putut, iar pe a doua o parcurg cum pot. Folosind aceste mijloace, performerii străini încep aceeaşi cursă cu 34 sec. (însă pot realiza 32 sec. pe aceeaşi distanţă) efectuînd următorii 50 m în 38 sec. ceea ce demonstrează că au o rezervă după ce au parcurs prima parte a cursei. Acest exemplu este valabil pentru toate distanţele de concurs.

In concluzie putem afirma că cea mai mare lacună a înotătorilor noştri este lipsa de viteză.

O altă problemă în care, consider, că se fac greşeli este metoda instruirii copiilor. Unii antrenori pun copiii, **care nu au un procedeu bine însuşit**, să participe în concursuri. fapt care are o influenţă negativă asupra tehnicii înotătorului de mai tîrziu. Faptul că copii de 9, 10 şi 11 ani participă în probe de 200 m şi 400 m este o greşeală care ar trebui să fie înlăturată. La această vîrstă, copiii nu au o suficientă dezvoltare fizică, care să le permită să depună asemenea eforturi. La **baza antrenamentului** cu copiii trebuie să stea **tehnica**. O dată cu însuşirea unei tehnici individuale bune şi în funcţie de dezvoltare fizică a copilului ca şi de stagiul în înot va începe antrenamentul propriu-zis.

MIHAI MITROFAN
maestru al sportului, antrenor

A apărut numărul 22 al revistei ilustrate

S P O R T

— Prezentarea echipei de fotbal RAPID — Bucureşti
— Campionatele mondiale de volei
— Lia Manoliu sau elogiul muncii
— Un om ocupat (fotoreportaj cu maestrul sportului Ion Roşu, recordman la paraşutism)
— Pentru Cupa Federaţiei romîne de box — un comentariu despre şansele echipelor
— Se schimbă jocul de hochei pe gheaţă?
— De ce ratează fotbalistul Voica de la C.S.M.S.-Iaşi?
— Din „secretele" sportului cu bara de oţel
— Doar 6 alergări?
— Pastel de toamnă
— Un frumos cuplaj de rugbi
— Sport-Magazin: despre fotbal şi fotbalişti, poşta redacţiei, cuvinte încrucişate, caricaturi
— In acest număr Concursul fotoghicitoare. Intrebarea a doua

CEREŢI NR. 22 CHIAR AZI LA TOATE CHIOŞCURILE DE DIFUZARE A PRESEI